

18. Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen: Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte

Anne Böger, Martin Wetzel & Oliver Huxhold

Kernaussagen

Die 40- bis 85-Jährigen fühlen sich im Jahr 2014 selten einsam oder gesellschaftlich ausgeschlossen – Personen über 70 Jahre sind dabei seltener einsam als Jüngere: Etwa jede und jeder zehnte 40- bis 69-Jährige berichtet im Jahr 2014 von Einsamkeit. Bei den 70- bis 85-Jährigen sind es hingegen nur 7,1 Prozent. Im Jahr 2014 fühlen sich zudem 6,4 Prozent der 40- bis 85-Jährigen gesellschaftlich ausgeschlossen.

Bei den über 71-Jährigen ist der Anteil einsamer Personen im Jahr 2014 geringer als im Jahr 1996: Unter den 42- bis 72-Jährigen berichten im Jahr 2014 ähnlich viele Personen von Einsamkeit wie im Jahr 1996. Bei den 72- bis 77-Jährigen ist der Anteil einsamer Personen im Jahr 2014 hingegen um etwa fünf Prozentpunkte und bei den 78- bis 83-Jährigen sogar um etwa acht Prozentpunkte geringer als im Jahr 1996.

Personen mit einer unterdurchschnittlichen Anzahl von Beziehungen, in denen sie Rat oder Trost erhalten können, berichten häufiger von Einsamkeit: Personen mit einer unterdurchschnittlichen Anzahl von Beziehungen, die mit Rat unterstützen können, erleben häufiger Einsamkeit (13,7 Prozent) als Personen mit einer mindestens durchschnittlichen Anzahl von Ratgeberinnen und Ratgebern (7,0 Prozent). Auch bei Personen mit einer unterdurchschnittlichen Anzahl von Personen, die Trost spenden können, ist der Anteil einsamer Personen bedeutsam erhöht (12,6 Prozent versus 6,5 Prozent).

Personen in Armut und Personen mit geringer Bildung haben ein deutlich höheres Risiko, sich aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu fühlen: Bei Personen, die in Armut leben ist der Anteil von Personen mit wahrgenommener sozialer Exklusion rund drei Mal höher als bei Personen, die nicht von Armut betroffen sind (17,6 Prozent versus 4,9 Prozent). Ebenso gibt es in der Gruppe der Niedriggebildeten deutlich mehr Personen, die sich gesellschaftlich ausgeschlossen fühlen (16,7 Prozent) als in der Gruppe der Hochgebildeten (3,7 Prozent).

Personen, die sich als sozial exkludiert wahrnehmen, haben ein deutlich höheres Einsamkeitsrisiko als Personen, die sich nicht als sozial exkludiert wahrnehmen: Im Jahr 2014 gehen Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion oft Hand in Hand. Fast die Hälfte (41,7 Prozent) der Personen, die sich gesellschaftlich ausgeschlossen fühlen, erlebt auch Einsamkeit. Bei Personen, die sich nicht sozial exkludiert fühlen, beträgt der Anteil einsamer Personen hingegen nur 6,7 Prozent.

18.1 Einleitung

Wenn Menschen sich dauerhaft isoliert oder ausgeschlossen fühlen, kann dies gravierende Konsequenzen in unterschiedlichen Lebensbereichen haben. Anhaltende Gefühle der Isolation können nicht nur mit depressiven Symptomen (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkey, & Thisted 2006b) sondern auch mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und einer erhöhten Mortalität einhergehen (Hawkey, Thisted, Masi, & Cacioppo 2010; Luo, Hawkey, Waite, & Cacioppo 2012). Des Weiteren können Ausgeschlossenheitsgefühle prosoziales Verhalten vermindern (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Bartels 2007) und so den sozialen Zusammenhalt gefährden (Castel, Dörre, & Bescherer 2009).

Oft fühlen Menschen sich dann ausgeschlossen oder isoliert, wenn die Menge oder Qualität ihrer persönlichen Beziehungen die eigenen Beziehungsbedürfnisse nicht erfüllt. Diese Erfahrung wird als ‚Einsamkeit‘ bezeichnet und ist ein wichtiger Indikator für die Qualität der persönlichen Integration (De Jong-Gierveld 1987). Darüber hinaus können sich Menschen auch auf der gesellschaftlichen Ebene ausgeschlossen fühlen, eine Erfahrung, die als wahrgenommene soziale Exklusion bezeichnet wird (Bude & Lantermann 2006). Um die Besonderheiten und Zusammenhänge beider Ausgeschlossenheitserlebnisse besser zu verstehen, kann eine übergreifende Perspektive hilfreich sein. Nach einer Betrachtung von Einsamkeit im sozialen Wandel, widmet sich dieses Kapitel daher der Untersuchung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in den Risiken und dem Auftreten von Einsamkeit und wahrgenommener sozialer Exklusion.

Seit 1996 haben die persönlichen Beziehungsnetzwerke der 40- bis 85-Jährigen einen umfassenden Wandel erfahren (vgl. Kapitel 13-17). Denkbar ist, dass diese Veränderungen die Häufigkeit des Einsamkeitserlebens beeinflusst haben. Bisherige Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) weisen darauf hin, dass sich der Anteil einsamer Personen von 1996 bis 2002 leicht verringert hat und danach stabil geblieben ist (Tesch-Römer, Wiest, Wurm, & Huxhold 2013). Es wird untersucht, wie sich dieser Trend

bis zum Jahr 2014 fortgesetzt hat. Eine Möglichkeit ist, dass Veränderungen der familialen Beziehungsstrukturen, zum Beispiel in Form wachsender Wohndistanzen oder rückläufiger Eheschließungen, einen größeren Anteil einsamer Personen bedingen (vgl. Kapitel 13 und 14; vgl. Tesch-Römer et al. 2013). Allerdings muss ein Rückgang traditioneller Beziehungsstrukturen nicht zwangsweise eine Verringerung der sozialen Integration nach sich ziehen. Die Aufwertung von Freundschaften (vgl. Kapitel 17) und von alternativen Partnerschaftsmodellen (vgl. Kapitel 13) kann nicht nur die Vielfalt persönlicher Beziehungsnetzwerke erhöhen, sondern auch neue Wege für das Sicherstellen sozialer Zugehörigkeit ermöglichen. Es ist somit denkbar, dass die Einsamkeitsquoten auch zwischen 2008 und 2014 eher stabil bleiben. Die Trends im Auftreten von Einsamkeit könnten sich zwischen den Altersgruppen jedoch unterschiedlich entwickelt haben. Von 1996 bis 2008 haben die Einsamkeitsquoten vor allem bei den 70- bis 85-Jährigen abgenommen, während sie in anderen Altersgruppen weitestgehend stabil geblieben sind (Tesch-Römer et al. 2013). Dies könnte sich darauf zurückführen lassen, dass eine zunehmende Lebenserwartung und eine verbesserte Gesundheit vor allem bei Älteren zu einer Steigerung von sozialen Aktivitäten und einer Verringerung sozialer Verluste führen. So hat sich beispielsweise der Anteil der 70- bis 85-Jährigen, die Verwitwung erfahren haben, in den letzten Jahrzehnten bedeutsam verringert (Engstler & Tesch-Römer 2010). Zu vermuten ist, dass diese Abnahme beziehungsweise Verzögerung des Partnerverlusts dazu beiträgt, dass sich die Häufigkeit von Einsamkeit gerade bei über 70-Jährigen bedeutsam verringert hat.

Eine geringe Einbindung in enge und unterstützende Beziehungsnetzwerke gilt als bedeutendes Risiko für das Entstehen von Einsamkeit (De Jong Gierveld, van Groenou, Hoogendoorn, & Smit 2009; Hawkey, Hughes, Waite, Masi, Thisted, & Cacioppo 2008). Um sich gesellschaftlich zugehörig zu fühlen, kann diese persönliche Ebene der Integration jedoch von untergeordne-

ter Bedeutung sein. Stattdessen wird davon ausgegangen, dass Personen sich als sozial exkludiert wahrnehmen, wenn sie nicht an den kulturellen Standards teilhaben können (zum Beispiel Konsum) oder ihre politischen Einflusststrukturen marginalisiert werden (zum Beispiel Wahlrecht) (Marlier & Atkinson 2010). Wahrgenommene soziale Exklusion könnte somit stärker durch Merkmale der sozioökonomischen Stellung, wie beispielsweise Armut und Bildung, bestimmt sein (Bude & Lantermann 2006).

Soziale Netzwerke und die sozioökonomische Stellung unterscheiden sich häufig zwischen Altersgruppen sowie zwischen Männern und Frauen. Das Auftreten von Einsamkeit und sozialem Exklusionsempfinden könnte somit mit dem Alter und Geschlecht variieren. Wie in Kapitel 17 dargestellt, nennen Männer häufig eine geringere Anzahl von engen und unterstützenden Beziehungen und weniger Potenzial für soziale Unterstützung (Antonucci & Akiyama 1987; Huxhold, Mahne, & Naumann 2010). Dies lässt vermuten, dass Männer häufiger von Einsamkeit berichten als Frauen. Gleichzeitig könnten Frauen aufgrund ihrer tendenziell schlechteren Einbindung in den Erwerbsmarkt häufiger soziale Exklusion empfinden als Männer (vgl. Kapitel 3). Auch ein höheres Alter kann mit unterschiedlichen Risiken für Einsamkeit und soziale Exklusion einhergehen. So sind ältere Personen trotz eines kleineren sozialen Netzwerkes nicht unbedingt einsamer, was unter anderem mit den qualitativ hochwertigen und engen Beziehungen Älterer begründet werden könnte (Luong, Charles, & Fingerman 2010). Vor allem Personen ab 70 Jahren könnten sich jedoch häufiger exkludiert fühlen als Jüngere, weil sie seltener ehrenamtlich engagiert sind (vgl. Kapitel 5) und weil sie nicht mehr am Erwerbsleben teilhaben. Des Weiteren kommt es beim Übergang in den Ruhestand oft zu einer Verringerung des Einkommens und dadurch zu einer Reduktion von Konsummöglichkeiten (vgl. Kapitel 6).

Trotz des unterschiedlichen Ursprungs von Einsamkeit und Gefühlen der sozialen Exklusion ist ein enger Zusammenhang beider Erfahrungen zu erwarten. Kritische Lebensereignisse, wie beispielsweise der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Tod des Ehepartners, können sowohl

die sozioökonomische Stellung einer Person als auch ihre persönliche Integration negativ beeinflussen. Es ist somit davon auszugehen, dass es Personen gibt, die gleichzeitig Risiken für Einsamkeit und soziale Exklusion erfahren. Des Weiteren weisen Studien darauf hin, dass das Erleben von Ausgeschlossenheit die Entwicklung negativer Wahrnehmungsmuster (zum Beispiel Misstrauen) und das Auftreten antisozialer Verhaltensweisen (zum Beispiel Aggression oder Rückzug aus Beziehungen) befördert (Cacioppo, Hawkley, Ernst, Burleson, Berntson, Nouriani, & Spiegel 2006a; Twenge et al. 2007). Auf diese Art könnte wahrgenommene soziale Exklusion die Qualität persönlicher Interaktionen negativ beeinflussen und die Entwicklung von Einsamkeit fördern. Ebenso könnte auch Einsamkeit zum Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben beitragen und darüber zu einem Anstieg sozialen Exklusionserlebens führen. Auf lange Sicht beeinträchtigen beide Ausgeschlossenheitsgefühle also nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern möglicherweise auch die Entwicklung und Aufrechterhaltung von persönlichen Beziehungen und des gesellschaftlichen Engagements. Die Entwicklung negativer Wahrnehmungsmuster kann zudem ein Hindernis für die Inanspruchnahme von privaten und professionellen Unterstützungsangeboten sein, wodurch Gefühle der Ausgeschlossenheit zu einer sich selbst verstärkenden und andauernden Erfahrung werden können.

Angesichts dieser Risiken ist es von hoher Relevanz zu untersuchen, wie häufig und unter welchen Bedingungen die 40- bis 85-Jährigen Gefühle der Einsamkeit und der sozialen Exklusion erleben und wie beide Erfahrungen zusammenhängen. In diesem Kapitel werden hierzu folgende Fragen adressiert:

1. Wie hat sich die Häufigkeit von Einsamkeit gewandelt und unter welchen Bedingungen fühlen sich Personen im Jahr 2014 einsam?
2. Unter welchen Bedingungen nehmen sich Personen im Jahr 2014 als sozial exkludiert wahr?
3. Wie hängen Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion zusammen?

18.2 Datengrundlage¹

Daten. Für die Beantwortung der Fragestellungen werden die Daten der 40- bis 85-Jährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des DEAS aus den Jahren 1996, 2002, 2008 und 2014 genutzt. Einsamkeit wird seit 1996 im schriftlichen Fragebogen erfasst. Wahrgenommene soziale Exklusion wurde im Jahr 2014 erstmalig im schriftlichen Fragebogen erhoben.

Einsamkeit. Zur Erfassung von Einsamkeit wurde eine kurze Skala verwendet (nach de Jong-Gierveld & van Tilburg 2006, modifiziert). In diesem Instrument werden den Befragten sechs Aussagen zur Einschätzung ihrer persönlichen Zugehörigkeit präsentiert. Zwei dieser Aussagen sind beispielsweise „Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle“ und „Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle“. Für jede Aussage wird auf einer Skala von eins (‘trifft genau zu’) bis vier (‘trifft gar nicht zu’) eingeschätzt, wie sehr sie die eigene Situation beschreibt. Wenn nötig wurden die Antworten umkodiert, sodass hohe Werte eine hohe Einsamkeit abbilden. Anschließend wurde ein Mittelwert über alle Antworten errechnet. Liegt der Mittelwert bei 2,6 oder höher gelten Personen als ‚einsam‘. Dieser Wert zeigt an, dass Personen die Mehrheit aller Einsamkeit implizierenden Aussagen als eher oder genau zutreffend eingeschätzt haben.

Wahrgenommene soziale Exklusion. Auch die wahrgenommene soziale Exklusion wurde über eine kurze Abfrage mit vier Aussagen zur Einschätzung der gesellschaftlichen Zugehörigkeit erfasst. Zwei dieser Aussagen sind beispielsweise „Ich habe das Gefühl, gar nicht richtig zur Gesellschaft zu gehören“ und „Ich habe das Gefühl, im Grunde gesellschaftlich überflüssig zu sein“. Ebenfalls auf einer Skala von eins (‘trifft genau zu’) bis vier (‘trifft gar nicht zu’) schätzen die Befragten für jede Aussage ein, wie gut sie ihre eigene Situation beschreibt. Alle Antworten wurden umkodiert, sodass hohe Werte eine hohe

wahrgenommene soziale Exklusion abbilden. Wie bei Einsamkeit wurden alle Antworten zu einem Mittelwert verrechnet. Als Schwellenwert für das Anzeigen wahrgenommener sozialer Exklusion wurde ebenfalls der Wert 2,6 gewählt, da Personen über diesem Wert die Mehrheit aller Exklusion implizierenden Aussagen als eher oder genau zutreffend bewertet haben.

Armut. Personen mit einem äquivalenzgewichteten Haushaltsnettoeinkommen von monatlich weniger als 880 Euro wurden als einkommensarm klassifiziert (vgl. Kapitel 6). Diese Grenze entspricht 60 Prozent des Medians der äquivalenzgewichteten Haushaltsnettoeinkommensverteilung in der Population und ist ein häufig verwendeter Schwellenwert für die Feststellung relativer Einkommensarmut.

Persönliche Integration. Zur Einschätzung der persönlichen Integration wurden zwei Maße zur sozialen Unterstützung herangezogen (vgl. Kapitel 17). Zum einen wurden die Befragten gebeten bis zu fünf Personen zu nennen, an die sie sich wenden können, um nach Rat zu fragen (Potenzial für informationelle Unterstützung). Zum anderen nannten die Befragten bis zu fünf Personen, an die sie sich wenden können um Trost oder Aufmunterung zu erhalten (Potenzial für emotionale Unterstützung). Aus den Angaben wurde die Anzahl der potenziell zur Verfügung stehenden Personen für Rat beziehungsweise für Trost (null bis fünf) ermittelt. Zur besseren Veranschaulichung bedeutsamer Zusammenhänge wurde zudem ein dichotomer Indikator gebildet. Die Kategorisierung basiert auf der mittleren Anzahl der Personen für Rat beziehungsweise Trost im Jahr 2014 (Personen für Rat $M = 2,2$; Personen für Trost $M = 2,0$). Auf Grundlage dieser Mittelwerte wurde die Anzahl von Personen, die informationelle beziehungsweise emotionale Unterstützung leisten können, in unterdurchschnittlich (weniger als zwei Personen) und mindestens durchschnittlich (zwei und mehr Personen) unterteilt.

Gruppierungsvariablen. Zur Prüfung von Altersunterschieden im Jahr 2014 wurden – analog zur Schichtung der Stichprobe – drei Altersgrup-

¹ Die Daten des DEAS können für wissenschaftliche Zwecke kostenlos beim Forschungsdatenzentrum des DZA (www.fdz-dza.de) bezogen werden.

pen verwendet: 40- bis 54-Jährige, 55- bis 69-Jährige und 70- bis 85-Jährige. Altersunterschiede im Wandel wurden anhand von Sechs-Jahres-Altersgruppen untersucht, um Überschneidungen zwischen Erhebungszeitpunkten und Altersgruppen zu vermeiden (42- bis 47-Jährige, 48- bis 53-Jährige, 54- bis 59-Jährige, 60- bis 65-Jährige, 66- bis 71-Jährige, 72- bis 77-Jährige, 78- bis 83-Jährige). Neben Altersunterschieden wurden auch Unterschiede nach Geschlecht und Bildungsgruppe betrachtet. Zur Untersuchung von Bildungsunterschieden wurden – basierend auf einer reduzierten ISCED-Klassifizierung – drei Bildungsgruppen unterschieden: niedrige, mittlere und hohe Bildung (vgl. Kapitel 2).

Analysen. Um Gruppenunterschiede auf ihre statistische Signifikanz zu testen, wurden logis-

tische Regressionsanalysen berechnet, wobei für die Stratifizierungsvariablen Altersgruppe, Geschlecht und Region (Ost-/Westdeutschland) kontrolliert wurde. In den Beschreibungen von Alters- Geschlechts- und Bildungsunterschieden im Auftreten von Einsamkeit beziehungsweise sozialem Exklusionsempfinden werden die gewichteten Häufigkeiten berichtet. Für die Darstellung der Zusammenhänge von Einsamkeit und Exklusionsempfinden mit dem Armutsstatus und den Indikatoren persönlicher Integration sind die Anteile hingegen direkt aus am Mikrozensus gewichteten logistischen Regressionen geschätzt worden. Das genaue Vorgehen ist in Kapitel 2 beschrieben.

18.3 Einsamkeit

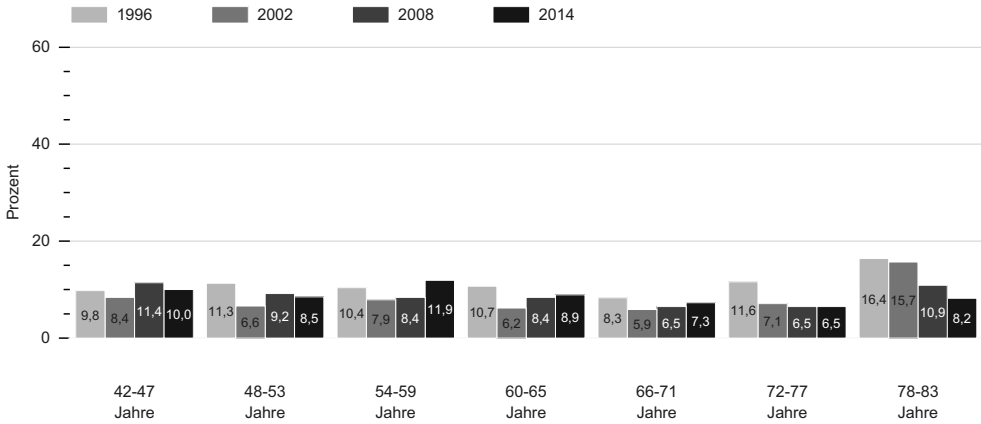
Im Jahr 2014 erlebt etwa jede und jeder zehnte 40- bis 85-Jährige Einsamkeit (8,9 Prozent, Abbildung 18-2). Von 1996 bis 2002 hat sich der Anteil einsamer Personen bedeutsam reduziert und ist danach stabil geblieben (1996: 10,7 Prozent, 2002: 7,7 Prozent; 2008: 8,7 Prozent, vgl. Tabelle A 18-1 im Anhang). Der Vergleich von 2008 und 2014 zeigt, dass sich der Anteil einsamer Personen auch in jüngster Zeit kaum verändert hat (vgl. Tabelle A 18-1 im Anhang).

Bei den über 71-Jährigen ist der Anteil einsamer Personen im Jahr 2014 geringer als im Jahr 1996.

Das Muster der Veränderungen unterscheidet sich hierbei zwischen den Altersgruppen (Abbildung 18-1). Bei Personen, die 72 Jahre oder

älter sind ist der Anteil von Personen, die sich einsam fühlen im Jahr 2014 bedeutsam geringer als im Jahr 1996. Bei den 72- bis 77-Jährigen hat sich diese Verringerung bereits im Jahr 2002 gezeigt, während sie bei den 78- bis 83-Jährigen erst im Jahr 2008 erkennbar war. Im Gegensatz dazu sind bei Personen unter 72 Jahren lediglich temporäre Schwankungen nicht aber systematische Veränderungen im Auftreten von Einsamkeit erkennbar. Bei den 48- bis 53-Jährigen und den 60- bis 65-Jährigen hat sich der Anteil einsamer Personen von 1996 bis 2002 verringert, ist im Jahr 2008 jedoch wieder angestiegen. Im langfristigen Trend ist das Auftreten von Einsamkeit bei den Jüngeren daher weitestgehend stabil: in allen Altersgruppen von 40 bis 71 Jahren unterscheidet sich der Anteil einsamer Personen im Jahr 2014 nicht bedeutsam von dem Anteil im Jahr 1996.

Abbildung 18-1: Anteile der Personen mit Einsamkeitsempfinden nach Alter, in den Jahren 1996, 2002, 2008 und 2014 (in Prozent)



Quelle: DEAS 1996 (n = 3.979), 2002 (n = 2.766), 2008 (n = 4.392), 2014 (n = 4.216) gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).

Signifikante Unterschiede zwischen 1996 und 2014 nur bei den 72- bis 77-Jährigen sowie bei den 78- bis 83-Jährigen. Keine signifikanten Unterschiede zwischen 1996 und 2014 bei allen Altersgruppen unter 72 Jahren. Signifikante Abnahme bei den 72- bis 77-Jährigen zwischen 1996 und 2002, danach stabil. Signifikante Abnahme zwischen 2002 und 2008 bei den 78- bis 83-Jährigen, danach stabil. Signifikante Abnahme zwischen 1996 und 2002 bei den 48- und 53-Jährigen und bei den bei 60- bis 65-Jährigen, danach signifikanter Anstieg.

Die 40- bis 85-Jährigen fühlen sich im Jahr 2014 selten einsam oder gesellschaftlich ausgeschlossen – Personen über 70 Jahre sind dabei seltener einsam als Jüngere.

Insgesamt berichten die 40- bis 85-Jährigen im Jahr 2014 selten von Einsamkeit (8,9 Prozent, Abbildung 18-2) und sie nehmen sich auch selten als gesellschaftlich ausgeschlossen wahr (6,4 Prozent, Abbildung 18-4). Im Einklang mit dem altersdifferenziellen Wandel im Anteil einsamer Personen (Abbildung 18-1) unterscheidet sich das Auftreten von Einsamkeit im Jahr 2014 zwischen den Altersgruppen. So berichten rund sieben Prozent der 70- bis 85-Jährigen, dass sie sich einsam fühlen, während es in den beiden jüngeren Altersgruppen jeweils etwa zehn Prozent sind (Abbildung 18-2). Der Anteil einsamer Personen unterscheidet sich nicht bedeutsam zwischen Männern und Frauen (vgl. Tabelle A 18-1 im Anhang) jedoch zwischen Personen mit unterschiedlicher sozioökonomischer Stellung. So geben nur 7,3 Prozent der Hochgebildeten an, sich einsam zu fühlen, während es in der Grup-

pe der Personen mit niedriger Bildung 14,7 Prozent sind (Abbildung 18-2). Noch deutlichere Unterschiede bestehen zwischen Personen mit unterschiedlichem Armutstatus. Während 7,9 Prozent der Personen, die nicht in Armut leben von Einsamkeit berichten, sind es bei den Personen in Armut 19,7 Prozent.

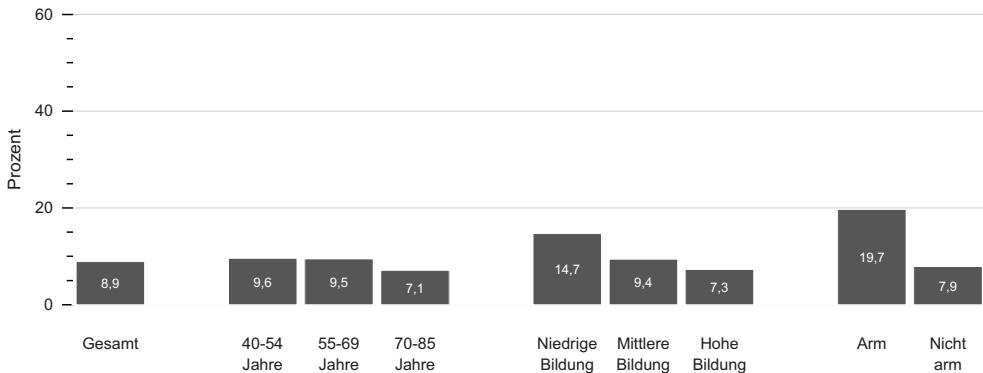
Personen mit einer unterdurchschnittlichen Anzahl von Beziehungen, in denen sie Rat oder Trost erhalten können, berichten häufiger von Einsamkeit.

Wie erwartet, variiert der Anteil einsamer Personen auch bedeutsam mit dem Potenzial für soziale Unterstützung. Eine geringere Anzahl von Personen, die emotionale Unterstützung leisten können steht mit einem erhöhten Auftreten von Einsamkeitsgefühlen in Verbindung. Auch eine geringere Anzahl von verfügbaren Ratgeberinnen und Ratgebern geht mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit einher. Abbildung 18-3 illustriert diese Zusam-

menhänge anhand des Vergleichs von Personen mit unterdurchschnittlich vielen Beziehungen (weniger als zwei Personen) und mindestens durchschnittlich vielen Beziehungen (zwei oder mehr Personen), die Trost beziehungsweise Rat geben können. Der Anteil einsamer Personen ist

in den Gruppen mit unterdurchschnittlichem Unterstützungspotenzial bedeutsam höher (12,6 Prozent beziehungsweise 13,7 Prozent) als bei Personen mit mindestens durchschnittlichem Potenzial für Trost beziehungsweise Rat (6,5 Prozent beziehungsweise 7,0 Prozent).

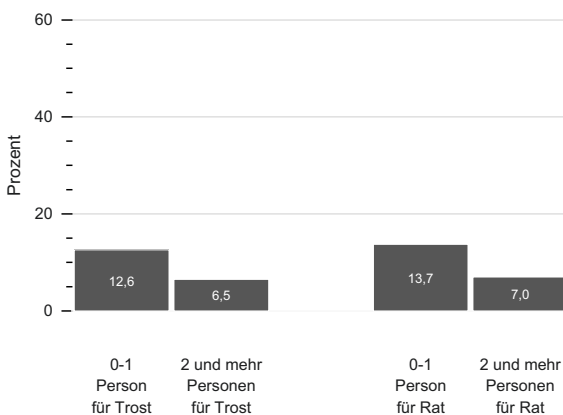
Abbildung 18-2: Anteile der Personen mit Einsamkeitsempfinden, gesamt sowie nach Alter, Bildung und Armutsstatus, im Jahr 2014 (in Prozent)



Quelle: DEAS 2014 (n = 4.216), gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).

Signifikante Unterschiede zwischen 70- bis 85-Jährigen und 55- bis 69-Jährigen sowie 40- bis 54-Jährigen. Kein signifikanter Unterschied zwischen 40- bis 54-Jährigen und 55- bis 69-Jährigen. Alle Bildungsgruppenunterschiede sind signifikant. Signifikanter Unterschied zwischen den Armutsgruppen.

Abbildung 18-3: Anteile der Personen mit Einsamkeitsempfinden, Vergleich von Personen mit unterdurchschnittlichem versus mindestens durchschnittlichem Potenzial für Trost beziehungsweise Rat, im Jahr 2014 (in Prozent)



Quelle: DEAS 2014 (n = 4.149 für Trost; n = 4.157 für Rat), gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).

Sowohl für Trost als auch für Rat sind die Unterschiede signifikant.

18.4 Wahrgenommene soziale Exklusion

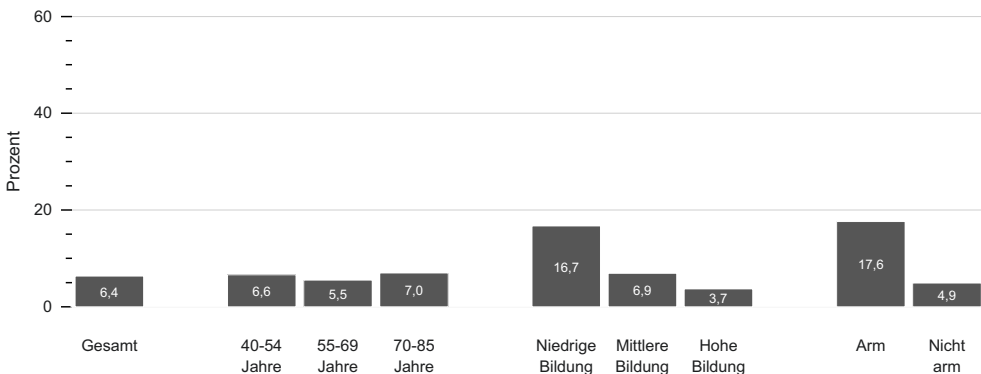
Wahrgenommene soziale Exklusion wird im Jahr 2014 von 6,4 Prozent der 40- bis 85-Jährigen berichtet (Abbildung 18-4). Das Auftreten von Exklusionsempfinden unterscheidet sich nicht bedeutsam zwischen den Altersgruppen (Abbildung 18-4) oder zwischen Männern und Frauen (vgl. Tabelle A 18-2 im Anhang).

Personen in Armut und Personen mit geringer Bildung haben ein deutlich höheres Risiko, sich aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu fühlen.

Wie bei Einsamkeit variiert der Anteil von Personen, die sich als sozial exkludiert wahrnehmen

jedoch mit Merkmalen der sozioökonomischen Stellung. Nur 3,7 Prozent der Hochgebildeten berichten ein Empfinden sozialer Exklusion. In der Gruppe der Personen mit niedriger Bildung sind es hingegen 16,7 Prozent (Abbildung 18-4). Ähnlich starke Unterschiede bestehen zwischen Personen mit unterschiedlichem Armutsstatus. Fast ein Fünftel (17,6 Prozent) der von Armut betroffenen Personen gibt an, sich als sozial exkludiert wahrzunehmen. Bei Personen, die nicht in Armut leben, sind es hingegen nur 4,9 Prozent (Abbildung 18-4). Armut und Bildung zeigen somit etwas stärkere Zusammenhänge mit wahrgenommener sozialer Exklusion als mit Einsamkeit.

Abbildung 18-4: Anteile der Personen mit wahrgenommener sozialer Exklusion, gesamt sowie nach Alter, Bildung und Armutsstatus, im Jahr 2014 (in Prozent)



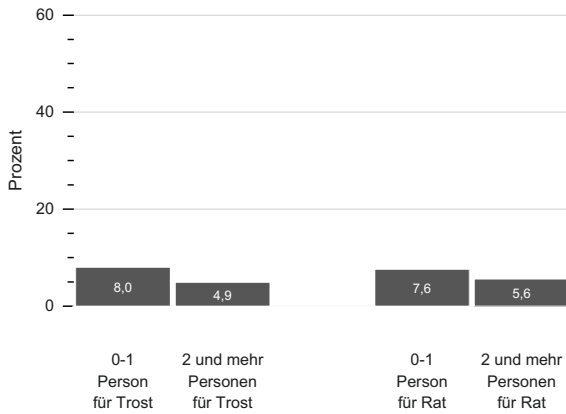
Quelle: DEAS 2014 (n = 4.225) gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).

Keine signifikanten Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Alle Bildungsgruppenunterschiede und Unterschiede zwischen den Armutsgruppen sind signifikant.

Neben der Beziehung zur sozioökonomischen Stellung zeigt sich auch ein bedeutsamer Zusammenhang zwischen der Wahrscheinlichkeit für Exklusionsempfinden und dem Potenzial für soziale Unterstützung. Abbildung 18-5 zeigt, dass wahrgenommene soziale Exklusion bei Personen mit unterdurchschnittlichem Unterstützungspotenzial etwas häufiger vorkommt (8,0 Prozent beziehungsweise 7,6 Prozent) als bei

Personen mit einer mindestens durchschnittlichen Anzahl von Personen, die emotionale beziehungsweise informationelle Unterstützung leisten können (4,9 Prozent beziehungsweise 5,6 Prozent). Die Zusammenhänge sind hierbei aber geringer ausgeprägt als die zwischen den Beziehungen für Rat beziehungsweise Trost und Einsamkeit.

Abbildung 18-5: Anteile der Personen mit wahrgenommener sozialer Exklusion, Vergleich von Personen mit unterdurchschnittlichem versus mindestens durchschnittlichem Potenzial für Trost beziehungsweise Rat, im Jahr 2014 (in Prozent)



Quelle: DEAS 2014 (n = 4.157 für Trost; n = 4.165 für Rat), gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$). Sowohl für Trost als auch für Rat sind die Unterschiede signifikant.

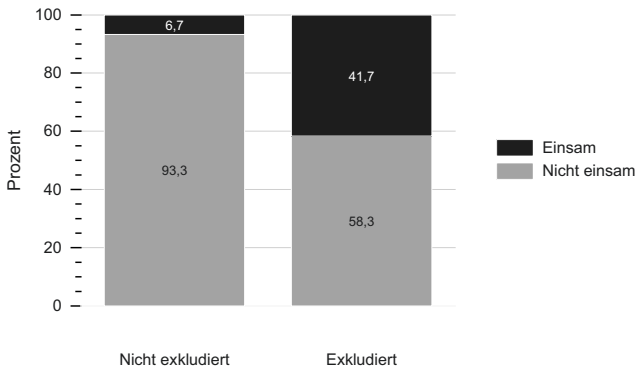
18.5 Zusammenhang von Einsamkeit und wahrgenommener sozialer Exklusion

Trotz der theoretisch unterschiedlichen Ursprünge von Einsamkeit und wahrgenommener sozialer Exklusion zeigten die bisherigen Analysen Überschneidungen in den Risiken für beide Erfahrungen. Ein Grund hierfür könnte sein, dass das Empfinden sozialer Exklusion Risiken für Einsamkeit befördert und auch umgekehrt, Einsamkeit mit Risiken für soziale Exklusion einhergeht. Zudem könnten bestimmte Lebenslagen sowohl die persönliche Integration als auch Aspekte der sozioökonomischen Stellung einer Person negativ beeinflussen. Tatsächlich scheinen soziale Exklusion und Einsamkeit nicht immer unabhängig voneinander empfunden zu werden. Im Jahr 2014 fühlen sich 2,7 Prozent aller 40- bis 85-jährigen sowohl einsam als auch sozial exkludiert (ohne Abbildung). In Hinblick auf die Gesamtgruppe der Personen im Alter von 40 bis 85 Jahren ist der Anteil von Personen mit gleichzeitigem Empfinden von

Einsamkeit und sozialer Exklusion somit eher gering.

Personen, die sich als sozial exkludiert wahrnehmen, haben ein deutlich höheres Einsamkeitsrisiko als Personen, die sich nicht als sozial exkludiert wahrnehmen.

Betrachtet man genauer, wie sich die Gruppen der Personen mit und ohne Einsamkeit beziehungsweise mit und ohne Exklusionsempfinden zusammensetzen, zeigt sich jedoch ein deutlicher Zusammenhang zwischen beiden Ausgeschlossenheitserfahrungen. Bei Personen ohne Exklusionsempfinden liegt der Anteil von Personen mit Einsamkeit bei lediglich 6,7 Prozent (Abbildung 18-6). Von den Personen mit Exklusionsempfinden fühlen sich hingegen 41,7 Prozent auch einsam (Abbildung 18-6).

Abbildung 18-6: Anteile der Personen, die sich einsam fühlen, Vergleich zwischen Personen ohne und mit wahrgenommener sozialer Exklusion, im Jahr 2014 (in Prozent)

Quelle: DEAS 2014 (n = 4.225), gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).

Signifikanter Unterschied zwischen Personen mit und ohne wahrgenommener sozialer Exklusion.

Auch umgekehrt zeigt sich, dass Personen mit Einsamkeit sehr viel häufiger soziale Exklusion empfinden als Personen ohne Einsamkeit (ohne Abbildung). Während der Anteil von Personen

mit wahrgenommener sozialer Exklusion bei nicht einsamen Personen nur 4,0 Prozent beträgt, liegt er in der Gruppe der Personen mit Einsamkeit bei 29,1 Prozent.

18.6 Diskussion und Implikationen

Gefühle der Ausgeschlossenheit und Isolation können negative Konsequenzen in unterschiedlichen Lebensbereichen nach sich ziehen. Einsamkeit gilt als bedeutsames Risiko für Wohlbefinden und körperliche Gesundheit (Hawkey & Cacioppo 2010). Wahrgenommene soziale Exklusion kann prosoziales Verhalten vermindern (Twenge et al. 2007) und den sozialen Zusammenhalt gefährden (Castel et al. 2009).

Angesichts dieser gravierenden Konsequenzen ist es positiv zu sehen, dass sich die Mehrheit von Personen in der zweiten Lebenshälfte weder als einsam noch als sozial exkludiert wahrnimmt. Wie sich die Häufigkeit wahrgenommener sozialer Exklusion bei den 40- bis 85-Jährigen über die Zeit entwickelt, kann erst mit den kommenden DEAS-Befragungen beantwortet werden. Die bisherigen Erhebungen weisen jedoch darauf hin, dass es entgegen

häufig geäußerter Befürchtungen, zwischen 1996 und 2014 nicht zu einer Erhöhung des Anteils einsamer Personen gekommen ist. Bei den über 71-Jährigen hat sich die Häufigkeit des Einsamkeitserlebens sogar verringert. Dieser Trend steht im Einklang mit verschiedenen Verbesserungen der sozialen Einbindung, die sich in dieser Altersgruppe zu kumulieren scheinen. Im Vergleich von 1996 bis 2014 leben immer mehr der 70- bis 85-Jährigen in einer Partnerschaft (vgl. Kapitel 13). Und auch der Anteil der Kinderlosen hat sich in dieser Altersgruppe bedeutsam verringert (vgl. Kapitel 14). Zudem können soziale Aktivitäten mit Freundinnen und Freunden gerade bei den Älteren immer besser aufrechterhalten werden (vgl. Kapitel 17). In den jüngeren Altersgruppen hingegen halten sich positive und negative Veränderungen der sozialen Integration seit 1996 stärker die Waage. Im Jahr 2014 ist die

Häufigkeit von Partner- und Kinderlosigkeit in den jüngeren Altersgruppen entweder ähnlich hoch oder höher als im Jahr 1996 (vgl. Kapitel 13 und 14). Zudem kommt es insbesondere bei den 42- bis 71-Jährigen zu einem stärkeren Zuwachs der Wohnentfernung zu den eigenen Kindern (vgl. Kapitel 14). Gleichzeitig erleben die jüngeren Altersgruppen eine positivere Entwicklung des Potenzials für soziale Unterstützung als die Älteren (vgl. Kapitel 17).

Im Jahr 2014 ist der Anteil einsamer Personen bei den unter 70-Jährigen sogar etwas höher als bei den 70- bis 85-Jährigen. In Anbetracht der Tatsache, dass ältere Personen zu allen Zeitpunkten weniger Bezugspersonen und soziale Aktivitäten berichten (vgl. Kapitel 17), scheint dieser Befund zunächst paradox. Eine mögliche Erklärung ist, dass sich die Anzahl sozialer Kontakte im Alter zwar verringert, die Qualität bestehender Beziehungen jedoch eher zunimmt. So wird beispielsweise vermutet, dass Personen im höheren Alter Konflikte vermeiden und stärker nach Harmonie streben (Charles 2010; Luong et al. 2010). Im Einklang mit dieser Idee berichten Personen in höheren Altersgruppen im Jahr 2014 seltener Gefühle von Wut und Ärger gegenüber den eigenen Kindern (vgl. Kapitel 14).

Armut, niedrige Bildung und ein geringes Potenzial für soziale Unterstützung gehen sowohl mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit als auch mit einem erhöhten Auftreten von Exklusionsempfinden einher. Wahrgenommene soziale Exklusion steht hierbei stärker mit sozioökonomischen Faktoren, Einsamkeit hingegen stärker mit Merkmalen persönlicher Integration in Verbindung. Um genauere Einblicke in Risikolagen zu gewinnen und differenzierte Handlungsmöglichkeiten abzuleiten, erscheint es somit wichtig, zwischen persönlichen und gesellschaftlichen Ausgrenzungserfahrungen zu unterscheiden. Für die Verhinderung wahrgenommener sozialer Exklusion könnte die Minimierung sozioökonomischer Notlagen ein wichtiger Schlüssel sein. Um einsame Personen zu erreichen, kann es hingegen hilfreich sein, niederschwellige Beratungs- und Hilfsangebote auszubauen, welche nicht nur Möglichkeiten zum sozialen Austausch fördern, sondern auch

zur Reflexion sozialer Erwartungen und Verhaltensweisen anregen. Ein andauerndes Erleben von Einsamkeit kann zur Entwicklung negativer Wahrnehmungsmuster, wie Misstrauen, beitragen, welche die Qualität sozialer Interaktionen negativ beeinflussen (Cacioppo et al. 2006a). Nur wenn die betroffenen Personen negative Erwartungshaltungen erkennen und abbauen, werden sie von einem Neuaufbau sozialer Aktivitäten hinreichend profitieren können (Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo 2011).

Ein besonderes Augenmerk sollte den Personen gelten, die sich sowohl einsam als auch sozial exkludiert fühlen. Diese Gruppe leidet nicht nur unter einem geringen Zugang zu sozioökonomischen Ressourcen sondern auch unter einem Mangel an sozialem Unterstützungspotenzial. Es ist positiv zu sehen, dass nur eine sehr kleine Minderheit der 40- bis 85-Jährigen im Jahr 2014 sowohl von Einsamkeit als auch von wahrgenommener sozialer Exklusion berichtet. Allerdings ist ein starker Zusammenhang zwischen beiden Ausgeschlossenheitserfahrungen ersichtlich. Dies könnte darauf hinweisen, dass sich Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion gegenseitig befördern. Wenn sich Personen als sozial exkludiert wahrnehmen, könnte dies negative Gefühle und Erwartungen nach sich ziehen, welche die Qualität persönlicher Beziehungen beeinträchtigen. Auch in die andere Wirkrichtung sind Zusammenhänge denkbar. Das Erleben von Einsamkeit könnte langfristig beispielsweise zu einer Reduktion von sozialen Ressourcen führen (Cacioppo, Fowler, & Christakis 2009), welche für eine Teilnahme am öffentlichen Leben relevant sind (Lin 1999). Halten Einsamkeit und Exklusionsempfinden an, kann sich das betroffene Individuum auf Grund der unglücklichen Wechselwirkung zwischen beiden Erfahrungen in einer Lage befinden, die aus eigener Kraft nur schwer bewältigt werden kann. Auch wenn sich die Mehrheit der Personen in der zweiten Lebenshälfte gut integriert fühlt, ist es somit relevant, Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion weiter zu erforschen und mit Hilfe effektiver Maßnahmen zu mindern. Vor allem die Wechselwirkung zwischen beiden Erfahrungen sollte mit Hilfe längsschnittlicher Daten genauer untersucht

werden. Zu vermuten ist jedoch, dass die Verminderung sozioökonomischer Ungleichheit und der Ausbau leicht erreichbarer Beratungs-

und Hilfsangebote dazu beitragen können, Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion zu reduzieren.

Literatur

- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). An examination of sex differences in social support among older men and women. *Sex roles*, 17(11-12), 737-749. doi: 10.1007/BF00287685.
- Bude, H., & Lantermann, E.-D. (2006). Soziale Exklusion und Exklusionsempfinden. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 58(2), 233-252. doi: 10.1007/s11575-006-0054-1.
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977-991. doi: 10.1037/a0016076.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Bernston, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006a). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085. doi: 10.1016/j.jrp.2005.11.007.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006b). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140.
- Castel, R., Dörre, K., & Bescherer, P. (2009). Prekarität, Abstieg, Ausgrenzung: Die soziale Frage am Beginn des 21. Jahrhunderts. Frankfurt: Campus Verlag.
- Charles, S. T. (2010). Strength and Vulnerability Integration: A Model of Emotional Well-Being Across Adulthood. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1068-1091. doi: 10.1037/a0021232.
- Engstler, H., & Tesch-Roemer, C. (2010). Lebensformen und Partnerschaft. In: A. Motel-Klingebiel, S. Wurm & C. Tesch-Roemer (Hrsg.) *Altern im Wandel: Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS)* (S. 163-187). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), S375-S384. doi: 10.1093/geronb/63.6.S375.
- Hawkley, L. C., Thisted, R. A., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Predicts Increased Blood Pressure: 5-Year Cross-Lagged Analyses in Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 25(1), 132-141. doi: 10.1037/a0017805.
- Huxhold, O., Mahne, K., & Naumann, D. (2010). Soziale Integration. In: A. Motel-Klingebiel, S. Wurm & C. Tesch-Roemer (Hrsg.) *Altern im Wandel. Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS)*. (S. 215-233). Stuttgart: Kohlhammer.
- Jong-Gierveld, J. de (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. doi: 10.1037/0022-3514.53.1.119.
- Jong Gierveld, J. de, Groenou, M. B. van, Hoogendoorn, A. W., & Smit, J. H. (2009). Quality of Marriages in Later Life and Emotional and Social Loneliness. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 497-506. doi: 10.1093/geronb/gbn043.
- Jong Gierveld, J. de, & Tilburg, T. van (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness - Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598. doi: 10.1177/0164027506289723.
- Lin, N. (1999). Social networks and status attainment. *Annual review of sociology*, 467-487. doi: 10.1146/annurev.soc.25.1.467.
- Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907-914. doi: 10.1016/j.socscimed.2011.11.028.
- Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2010). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 9-23. doi: 10.1177/0265407510391362.
- Marlier, E., & Atkinson, A. B. (2010). Indicators of poverty and social exclusion in a global context. *Journal of Policy Analysis and Management*, 29(2), 285-304. doi: 10.1002/pam.20492.
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce

Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. doi: 10.1177/1088868310377394.

Tesch-Römer, C., Wiest, M., Wurm, S., & Huxhold, O. (2013). Einsamkeitstrends in der zweiten Lebenshälfte. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 46(3), 237-241. doi: 10.1007/s00391-012-0359-6.

Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 56-66. doi: 10.1037/0022-3514.92.1.56.

Open Access Dieses Kapitel wird unter der Creative Commons Namensnennung 2.5 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/deed.de>) veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Kapitel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.